

# Caritas Hospizdienst

Caritas St. Pölten Aktuell  
P.b.b.  
Erscheinungsort St. Pölten  
Verlagspostamt 3100 St. Pölten  
Nr. 1  
Jänner 2014

Zeitschrift des Mobilen Hospizdienstes der Caritas der Diözese St. Pölten

## Mobile Hospizdienste der Caritas in der Diözese St. Pölten

### St. Pölten

Stadt: DSA Elisabeth Riegler  
Mobil 0676-83 844 631  
Land: Gabriele Schrittwieser  
Mobil 0676-83 844 632

### Krems

FSB/B Martina Löffler  
Mobil 0676-83 844 629

### Lilienfeld

DGKS Regina Schmejkal  
Mobil 0676-83 844 636

### Amstetten

DGKS Andrea Koch  
Mobil 0676-83 844 630  
FSB/A Viktoria Scheuch  
Mobil 0676-83 844 634

### Waidhofen/Ybbs

DSA Andrea Hürner  
Mobil 0676-83 844 633  
FSB/A Viktoria Scheuch  
Mobil 0676-83 844 634

### Leitung:

DGKS Elisabeth Haas  
M 0676-83 844 644  
Sekretariat: Christine Umgeher  
T 02742-841 682  
M 0676-83 844 635  
hospiz@stpoelten.caritas.at  
www.hospiz.caritas-stpoelten.at  
www.caritas-stpoelten.at

### Spenden-Konto:

Kennwort: Hospiz  
IBAN:  
AT28 3258 5000 0007 6000  
BIC: RLNWATWWOBG  
Raiffeisenbank Region St. Pölten



Foto: Fotolia

## Die Kunst gemeinsam zu leben

Zu diesem Thema fand im September 2013 in Kreisbach (Bezirk St. Pölten) ein Palliativtag statt, der das oft sehr verstrickte Miteinander der vielen Berufsgruppen und Zuständigkeiten im Palliativ- und Hospizbereich verständlich machen wollte.

Ehrenamtliche Hospizbegleitung ist geprägt von diesem Spagat, von dieser Kunst, gemeinsam dem Leben auf der Spur zu sein, gemeinsam der Frage nach Lebensqualität nachzuspüren, gemeinsam Entlastung und Stütze zu sein. Bei Kunst denken wir an Künstler und Kunstwerke – an Bilder, die uns faszinieren. An Musik, die uns im Herzen berührt. An

Geschichten und Bücher, die uns in andere Welten eintauchen lassen. In Eigenschaften ausgedrückt ist Kunst für mich bunt, vielfältig, kreativ, lebendig! Kunst ist ein Ausdruck ohne Bewertung, ein Ausdruck des Seins. Gemeinsam leben, das heißt gemeinsam reden, diskutieren, sich helfen und unterstützen, gemeinsam lachen, feiern, arbeiten... Gemeinsam leben ist geprägt von vielen Dingen, die wir tun. Mir fallen hier viele Beschreibungen von Gegensätzen ein: Gemeinsam zu leben kann Harmonie, aber auch Disharmonie sein. Beflügelnd oder einengend. Konstruktiv oder destruktiv sein. Geborgenheit oder ein Kampf ums Überleben sein. Doch was passiert, wenn wir diesen gegensätzlichen Beschreibungen nachhängen?

Mehr auf Seite 2 ►



Sobald ich mich im Sein wahrnehme, verlasse ich die Ebene des Bewertens. Dann fühle ich mich traurig, verzweifelt, verliebt, kreativ, lebendig, zornig... Und sobald ich mich fühle, lebe ich, BIN ich!

► Wir bewerten die Situationen! Gemeinsam zu leben ist möglich oder nicht, ist gut oder schlecht. Wenn wir uns selbst ganz genau beobachten, bemerken wir, dass wir uns oft in diesem Schwarz-Weiß-Denken bewegen.

Wenn ich nun behaupte, alle Situationen sind nicht nur gut und weiß oder schlecht und schwarz, dann bewege ich mich mit diesen Worten auf sehr dünnem Eis! Denn: Schneide ich mir in den Finger, tut das weh, ich ärgere mich. Ich kann mir aber auch denken: „es hat vielleicht auch etwas Gutes, dies war vielleicht ein Hinweis, etwas langsamer zu arbeiten!“ In der Hospizarbeit gibt es dieses ‚aber‘ nicht. Wir sind hier ständig mit wirklich schweren Schicksalsschlägen konfrontiert - mit einer unheilbaren Krankheit, mit Schmerz, mit dem Tod eines nahen Angehörigen. Diese Situationen sind schlimm - Punkt! Hier möchte und darf ich auf keinen Fall ein ‚aber‘ dranhängen. Sie kennen wahrscheinlich Wortfloskeln wie: „Aber du wirst sehen, es geht auch wieder bergauf!“ Bei solchen Sätzen bekommen wir Gänsehaut, werden wütend und aggressiv oder drehen uns einfach um.

Wenn ich nun versuche, die beiden Begriffe ‚Kunst‘ und ‚gemeinsam leben‘ zusammenzufügen, passiert folgendes: zu Beginn habe ich bereits erwähnt, dass die Kunst ein Ausdruck des Seins ist. Sobald ich mich im Sein wahrnehme, verlasse ich die Ebene des Bewertens. Dann fühle ich mich traurig, verzweifelt, verliebt, kreativ, lebendig, zornig ...

Und sobald ich mich fühle, lebe ich, BIN ich! Natürlich kann man an dieser Stelle noch immer sagen, da muss man ein Künstler sein, oder ein besonderer Mensch, um sich in ausweglosen Situationen lebendig fühlen zu können. Aber wir erleben in Begleitungen immer wieder, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, Künstler zu sein!

Hier tut sich nun unweigerlich die Frage auf: Was ist notwendig, welchen Raum braucht es, damit Menschen sich in sehr ausweglosen Situationen lebendig – und nicht sterbend – fühlen können?

Genau hier kommt die ehrenamtliche Hospizarbeit ins Spiel. Denn die Gruppe der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ist die Helfergruppe, die in der Hospizarbeit und Palliative Care präsent ist. Ihr Schwerpunkt liegt auf einem absichtslosen ‚da Sein‘, das es erst möglich macht, schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen Begleiter und Stütze zu sein, damit sie ihre Situation selbstbestimmt - und eben lebendig – durchleben können.

Doch was eigentlich ist dieses Ehrenamt? Prof. Dr. Marie-Luise Bödiker definiert Ehrenamt als eine selbstgewählte, unbezahlte Tätigkeit für eine Idee, eine Einrichtung, eine Gruppe von Personen – etwa im Sport, in der Politik, im Sozialbereich. Ehrenamt wird manchmal auch Freiwilligenarbeit genannt. Ehrenamtliche Mitarbeiter im Hospizbereich sind im Gegensatz zu allen Hauptberuflichen frei von wirtschaftlichem Interesse. Sie müssen mit ihrer Freiwilligenarbeit kein Geld verdienen.

► Aber warum ist man/frau dann Ehrenamtliche/r? Es gibt verschiedene Motivationen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Das können etwa sein: Helfen, wo Menschen in Not sind. Mitgestalten, die Welt zu verändern – und sei es eben die Welt einer konkreten Familie oder einer Person. Das kann auch heißen, durch eine Stunde Karten spielen das Leben spürbar zu machen.

Eine weitere Motivation kann ein persönlicher Gewinn oder Mehrwert sein, zum Beispiel im Ausüben einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung oder durch das Erhalten von Anerkennung. Es gibt also Menschen, die sich aus ganz verschiedenen Motiven heraus dafür interessieren, in der Hospizarbeit ehrenamtlich mitzuarbeiten. All diese ehrenamtlichen Mitarbeiter bringen bestimmte Fähigkeiten mit: Sie erkennen Nöte. Sie nehmen wahr, dass jemand Bedürfnisse hat, die er oder sie vielleicht nicht gleich ausspricht. Dies ist gleichzeitig auch die Grundhaltung in der Hospizarbeit: das Wahrnehmen! Um ehrenamtlich im Hospizbereich tätig zu werden, ist es Voraussetzung, sich intensiv mit den Themen Leid, Sterben und Trauer zu befassen. Das heißt einerseits, sich mit wis-

senschaftlichen Theorien über diese Bereiche vertraut zu machen. Andererseits bedeutet das aber auch, ganz intensiv auf sich selbst zu schauen, auf die eigene Geschichte und die eigenen Assoziationen.

Feststeht: Hospiz und Palliative Care sind geprägt von einem Miteinander der verschiedenen Berufs- und Helfergruppen.

Die ehrenamtliche Hospizbegleitung eröffnet durch das unverzweckte, absichtslose „da Sein“ betroffenen Menschen einen Raum, um sich selbst sowie eine Normalität des Alltags wahrzunehmen und ihr Leben zu spüren. Und das zusätzlich zu allem notwendigen Tun der Palliativmedizin und Pflege.

**Elisabeth Haas**

Es gibt verschiedene Motivationen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Das können etwa sein: Helfen, wo Menschen in Not sind. Mitgestalten, die Welt verändern - und sei es eben die Welt einer konkreten Familie.

## Editorial

### Liebe Leserinnen und Leser!

Die aktuelle Hospizzeitung gibt einen Einblick in die Arbeit des Mobilien Hospizdienstes der Caritas der Diözese St. Pölten. Diese Ausgabe erscheint in neuer grafischer Aufmachung und ist eine Fortführung der von Hans Marsam gegründeten regelmäßigen Hospizinformationen. Neun hauptberufliche Koordinatorinnen und mehr als 100 ehrenamtliche und freiwillige MitarbeiterInnen begleiten schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase. In der Diözese St. Pölten leisten sechs Mobile Caritas Hospizdienste wertvolle Arbeit, gut vernetzt mit dem Landesverband Hospiz Niederösterreich. Bedanken möchte ich mich auch für die gute Zusammenarbeit mit den Palliativteams und den Palliativstationen der NÖ Landesklinikenholding sowie der stationären und mobilen Hospizdienste und Hospizvereine in den Regionen. Die ehrenamtlichen und freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herzstück unserer Arbeit. Ohne sie wäre unser Dienst in dieser Form nicht möglich. Voraussetzung ist der Besuch des Lehrgangs Lebens-

Sterbe- und Trauerbegleitung. Die nächsten Ausbildungslehrgänge beginnen im Frühjahr in St. Pölten und im Herbst 2014 in Seitenstetten. Näheres auf den Seiten 8 und 9. Die Kontaktadressen unserer Hospizdienste finden Sie auf Seite 1 und die aktuellen Termine für Trauerangebote auf Seite 12.

### Eine große Bitte!

Die Hospizarbeit wird nur zum Teil aus öffentlichen Geldern finanziert. Daher sind wir auf Spenden angewiesen, damit wir den Dienst, der für Betroffene und Angehörige kostenfrei ist, weiter in dieser Form leisten können. Danke für die Beachtung des Zahlscheines, der dieser Ausgabe beiliegt, bzw. der Spendenkonto-Nr. auf der Titelseite.

Ich bedanke mich für Ihre finanzielle Unterstützung, aber auch für die vielen Zeitspenden, die unsere freiwilligen MitarbeiterInnen im vergangenen Jahr geleistet haben. Im Jahr 2013 waren es mehr als 3600 Stunden.

**Elisabeth Haas**

Leiterin des Mobilien Hospizdienstes der Caritas der Diözese St. Pölten



**DGKS Elisabeth Haas**

# Begleitung: Rituale geben Halt im Leben

Mein Name ist Rita Sperr. Ich wohne in Ulmerfeld, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne sowie zwei Enkelkinder. Von Beruf war ich Kinderbetreuerin, bin aber schon in Pension. Ich habe 2000/2001 den Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung besucht und bin seit der Gründung des Hospizdienstes Amstetten als ehrenamtliche Mitarbeiterin tätig.

Frau F. ist eine sehr liebe, herzliche 91 Jahre alte Dame. Ich kenne sie seit meiner Kindheit. Das Schicksal wollte es so, dass ich sie seit rund zwei Jahren im Rahmen meiner ehrenamtlichen Tätigkeit begleiten darf.

Zu Beginn meiner Begleitung war Frau F. noch einigermaßen fit. Wir haben Spiele gespielt, ich habe ihr Geschichten erzählt oder ihr vorgelesen.

Ab Oktober 2012 verschlechterte sich ihr gesundheitlicher Zustand. Sie erlitt einen Schlaganfall, kam ins Krankenhaus. Ihre Verfassung war mehr als besorgniserregend. Auf meine Anwesenheit reagierte sie positiv, sie erkannte mich auch bei jedem meiner Besuche. Ich

wurde für Frau F. und ihre Familie zu einer wichtigen Ansprechperson. Im Jahr darauf verschlimmerten eine Lungenentzündung und eine Darmoperation ihren Allgemeinzustand, sie verbrachte viel Zeit im Krankenhaus. Viele Komplikationen belasteten sowohl Patientin, als auch ihre Angehörigen. Die Familie schenkte ihr gemeinsam mit mir in dieser schweren Zeit Geborgenheit, sie war nie lange alleine. An ihrem Gesichtsausdruck konnten und können wir ihre Dankbarkeit ablesen. Durch die ausgezeichnete Betreuung durch die rumänischen Pflegerinnen, die Familie und die Caritas Hauskrankenpflege fühlte sich Frau F. daheim sehr wohl – sie erholte sich.

Frau F. und ihrer Familie sind Rituale sehr wichtig. Sie sagt mir am Anfang meiner Besuche stets ihre Wünsche, welche Geschichten sie gerne hören möchte. Sie liebt ganz besonders das Singen von Liedern. Ich bin immer gerührt zu sehen, mit welcher Freude sie mitsingt und sich bedankt. Bevor ich nach Hause gehe, gibt es ein religiöses Abschiedsritual gemeinsam mit Familie, Pflegerin und Frau F.

Es ist für mich eine tiefe menschliche Bereicherung und Freude, mit Frau F. und ihrer Familie ein Stück des Weges gemeinsam gehen zu dürfen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Menschen wie Frau F. unglaublich viel zurücklassen, wenn sie von dieser Welt gehen. Ihre Herzlichkeit, Heiterkeit, Weisheit und Liebe soll ihre Familie stärken und bei ihrem Abschied trösten.

**Rita Sperr**



## Hospizförderverein Amstetten

Ein großer DANK gilt dem Hospizförderverein Amstetten - durch die großartige Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge, Seminare und andere Veranstaltungen sind im Raum Amstetten die Hospizarbeit und Palliative Care gut bekannt. Betroffene Menschen und deren Angehörige kennen und wissen von den Unterstützungsmöglichkeiten in der letzten Lebensphase. Der Dank bezieht sich auch auf die finanzielle

Unterstützung unserer Arbeit, insbesondere der kostengünstigen Weiterbildungen unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. (Veranstaltungsorte s. Homepage) [www.hospizfoerderverein.at](http://www.hospizfoerderverein.at)

### Termine:

**Feier „10 Jahre Hospizförderverein“**  
17. Jänner 2014, um 19.30 Uhr  
im Rathaussaal Amstetten

**Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes stellt sich vor**  
12. Februar 2014, 19.00 Uhr

### Vortragsreihe:

**Spiritualität des Sterbens aus Anthroposophischer Sicht**  
6. März 2014, 19.00 Uhr

**Endlich leben – Christliche Sterbekunst heute**  
1. April 2014, 19.00 Uhr

**Spiritualität des Sterbens – Tibetische Medizin**  
7. Mai 2014, 19.00 Uhr

**Spiritualität des Sterbens – Schamanismus**  
5. Juni 2014, 19.00 Uhr



# Das Team Waidhofen/Ybbs

**Seit 10 Jahren sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen mit großem Herzen und Engagement unterwegs, um Menschen in ihrem Schmerz, in ihrer Angst und Trauer zu begleiten – da zu sein:**



**| 1 | Andrea Hürner, Koordinatorin**

„Mir persönlich macht die intensive Beschäftigung mit der Endlichkeit des Lebens vor allem seine Kostbarkeit bewusst.“

**| 2 | Dorli Scheuch, Koordinatorin**

„DA-SEIN“

**| 3 | Maria Breidler**

„Zeit ist das Wertvollste in dieser Welt, daher möchte ich jenen Zeit schenken, die nur mehr wenig Lebenszeit haben. Das Wichtigste im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

**| 4 | Poldi Dieminger**

„Ich möchte gerne ‚Da-Sein‘ in Aufmerksamkeit, durchhalten in Notzeiten, das Hoffnungsvolle und Gute sehen, bewahren und weitergeben. Ich möchte das ‚Meine‘ tun in der Gemeinschaft unseres ‚Mensch-Seins‘.“

**| 5 | Elfriede Fehringer**

„Im aktiven Hospizdienst zeigt mir folgender Satz immer wieder aufs Neue: Indem ich mich einlasse auf einen anderen Menschen, lerne ich für mich selber immer wieder dazu, worum es im Leben wirklich geht.“

**| 6 | Consita Forster**

„Menschen begleiten zu dürfen, ist für mich ein Ausdruck der Dankbarkeit dem Leben gegenüber.“

**| 7 | Ilse Harreither**

„Ich möchte für Menschen da sein, ihnen Hilfe und Stütze sein, da wo sie es am Notwendigsten brauchen. Der Sinn besteht darin, andere zu beschenken und dabei selbst beschenkt zu werden.“

**| 8 | Gerti Herzog**

„Eigene Erfahrungen haben mich dafür bereit gemacht, Menschen auf ihrem letzten Weg auf Erden beizustehen.“

**| 9 | Hans Hönickl**

„Mit 52 Jahren konnte ich den Hospizlehrgang machen, der sehr tiefgreifend war – dies war mein Wegbereiter ins Hospizteam.“

**| 10 | Ingrid Kefer**

„In meinen Begleitungen möchte ich zurückgeben, was ich vom Leben Gutes bekommen habe: ‚Alles hat seine Stunde, für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.‘ Koh 31,24“

**| 11 | Hanna Leichtfried-Junker**

„Es ist für mich immer wieder ein Geschenk, Menschen auf einem Stück ihres Weges kennenlernen und begleiten zu dürfen.“

**| 12 | Ernst Leichtfried**

„In jeder Muschel ist eine Perle. Meine Aufgabe sehe ich darin, diese Perle zu entdecken.“

**| 13 | Monika Pöllinger**

„Ich beschäftige mich schon seit 1995 mit Palliative Care – es ist schön, zu sehen, wie eine Vision Stück für Stück Wirklichkeit werden kann.“

**| 14 | Getraud Schatz**

„Einfach da zu sein – Bedürfnisse wahrzunehmen – Menschen zu begleiten zum Ziel ihres Lebens – das ist mir ein Anliegen.“

**| 15 | Renate Schiefer**

„Nachdem ich selber in der Situation des Betroffenen war und in dieser Zeit oft jemanden suchte, der mich begleiten konnte, entschloss ich mich, den Lehrgang zu machen und mich im Hospizteam zu engagieren.“

**| 16 | Burgi Steinkellner**

„In der Begegnung mit sterbenden Menschen stelle ich mir selber immer wieder die Frage: Was ist im Leben wirklich wichtig?“

**| 17 | Maria Waser**

„Die Auseinandersetzung mit dem Leben und Sterben beschäftigt mich schon lange. Ich bin dankbar für mein Leben, meine Gaben und möchte sie in der Begleitung weitergeben als eine Hörende und eine, die da ist.“

Wenn viele Menschen an vielen Orten viele kleine Dinge tun, wird sich das Angesicht der Welt verändern.

# Der Vergangenheit nachspüren



Sich erinnern: Alle Angehörigen der vom Mobilien Hospizdienst St. Pölten/Land betreuten Personen, die zwischen September 2012 und August 2013 verstorben sind, wurden am 1. Oktober zur traditionellen Gedenkfeier in das Beratungszentrum der Caritas in die Schulgasse eingeladen.

Wir lachten und weinten mit den uns anvertrauten Menschen. Wir haben miteinander geredet – und geschwiegen. Oft waren wir auch einfach da.

Am 1. Oktober verwandelte sich der sonst so kahle Besprechungsraum im Beratungszentrum Schulgasse der Region St. Pölten/Land in einen ganz besonders stimmungsvollen Ort: Er wurde Schauplatz der fast schon traditionellen jährlichen Gedenkfeier. Heuer waren die Angehörigen aller von uns betreuten Personen, die zwischen September 2012 und August 2013 verstorben sind, eingeladen.

Auch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ließen sich die Gelegenheit nicht nehmen, um im Rahmen dieser Andacht von den von ihnen betreuten Personen Abschied zu nehmen. Immerhin durften wir ein Stück ihres Weges mit ihnen gemeinsam gehen. Dieser Weg war geprägt von Schmerz, Tränen, Trauer und Abschied. Wir lachten und weinten mit den uns anvertrauten Menschen. Wir haben miteinander geredet – und geschwiegen. Oft waren wir auch einfach nur da.

21 Angehörige folgten unserer Einladung. Die Feier wurde von vier Sängerinnen und Sängern des Kirchenchors Weinburg begleitet. Ihr berührender Gesang bescherte uns mehr als einmal eine Gänsehaut. In der 45 minütigen Andacht hatten alle Anwesenden Gelegenheit, der Vergangenheit nachzuspüren. Hier war Gelegenheit die Gefühle, die oft im Alltag keinen Platz haben, wahrzunehmen und sein zu lassen. Für jeden Verstorbenen wurde nach dem Verlesen seines Namens eine Kerze angezündet. Diese konnten die Angehörigen als Andenken mitnehmen. Anschließend saßen wir alle bei einer kleinen Agape zusammen, bei der die Angehörigen Zeit hatten, miteinander zu reden und Erfahrungen auszutauschen. Diese Gedenkfeier war der würdevolle Abschied zahlreicher Begleitungen, die uns in den vergangenen Monaten gefordert, bewegt, berührt und beseelt haben.

**Elisabeth Riegler**

# Jubiläum: Zehn Jahre Hospizdienst Lilienfeld

Ein rundes Jubiläum wurde heuer im Bezirk Lilienfeld gefeiert: Hier wurde vor zehn Jahren der Mobile Hospizdienst der Caritas offiziell gegründet. „Wir wollen den Menschen ein würdiges Leben bis zuletzt ermöglichen“, erklärt die Palliativfachkraft und Diplomkrankenschwester Regina Schmejkal, die den Hospizdienst in Lilienfeld seit 2009 leitet. Sie ist als Koordinatorin mit 15 Wochenstunden angestellt. Die 12 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen haben im Vorjahr 29 Menschen begleitet und dabei rund 500 Stunden Zeit geschenkt. „In einer Welt, die den Slogan ‚Zeit ist Geld‘ lebt, ist der Dienst des ‚Da-Seins‘ und ‚Zeit-Habens‘ unschätzbar wertvoll“, sagte Caritasdirektor Friedrich Schuhböck bei der Jubiläumsfeier im Stift Lilienfeld. Zuhören und ermutigen, Angehörige entlasten und beraten sowie sie auch in der Trauer begleiten, das sind wesentliche Aufgaben des Hospizdienstes. Die Caritas bietet diesen Dienst kostenlos an. Caritasdirektor Schuhböck zur Geschichte: „Von Anfang an gab es in Lilienfeld ein gutes Miteinander der interdisziplinären Zusammenarbeit, vor allem mit dem Krankenhaus.“ Beim Festgottesdienst am 14. April 2013 im Stift dankten Abt Matthäus Nimmervoll und Bürgermeister Herbert Schrittwieser vor allem den ehrenamtlichen Mitarbeitern. Musikalisch gestaltet hat die Feier der Chor Carpe Diem unter der Leitung von Gertrude Einsiedl.

Bei der Feier 10 Jahre Mobiler Hospizdienst der Caritas in Lilienfeld (v. l.): Bürgermeister Herbert Schrittwieser, Landtagsabgeordneter Karl Bader, Regina Schmejkal, Leitung Hospizdienst Lilienfeld, Elisabeth Haas, Leitung; Hospizdienst Diözese St. Pölten, Resi Herzog; Pfarre Lilienfeld, Abt Matthäus Nimmervoll und Caritasdirektor Friedrich Schuhböck.

## Chronik:

Seit 1996 führt die Caritas St. Pölten Mobile Hospizdienste in verschiedenen Regionen. Bereits 2001 fanden in Lilienfeld die ersten Begleitungen statt. Claudia Buchner war von 2003 bis 2008 die erste Leiterin des Mobilen Hospizdienstes der Caritas in Lilienfeld. Zuvor wurde 2001 bis 2003 von Hans Marsam die Region Lilienfeld von St. Pölten aus mitbetreut. Nach Claudia Buchner koordinierte 2008 und 2009 Roman Knapp die Arbeit der Ehrenamtlichen im Bezirk Lilienfeld.

Danke allen ehrenamtlichen Mitarbeitern, dass sie viele Stunden ihrer Zeit schenken, dass sie es nicht scheuen, „freiwillig“ auch an ihre Grenzen zu kommen. Danke, dass sie ihr Herz öffnen für Menschen, die zuerst fremd sind, die im Laufe einer Begleitung manchmal auch sehr vertraut werden und von denen sie sich dann wieder verabschieden müssen. DANKE!



Zuhören und ermutigen, Angehörige entlasten und beraten sowie sie auch in der Trauer begleiten, das sind wesentliche Aufgaben des Hospizdienstes. Im Bezirk Lilienfeld wurde vor zehn Jahren der Mobile Hospizdienst der Caritas offiziell gegründet.

Landesverband Hospiz Niederösterreich

## NÖ Hospizenquete – Benefiz Matinee – Hospizteam für Kinder und Jugendliche

► Die Hospizenquete am 9. Oktober 2013 in St. Pölten stand unter dem Thema „Nähe und Distanz“ in der Hospiz- und Palliative Care-Arbeit. Dabei wurden von Niederösterreichs Soziallandesrätin Barbara Schwarz auch die Leistungen der ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen ausdrücklich gewürdigt.

Der ärztliche Leiter der Caritas der Erzdiözese Wien, Harald Retschitsegger, forderte die in der Hospiz- und Palliative Care-Arbeit Tätigen auf, den Angehörigen „Mut zur Nähe“ zu machen: „Es geht darum, Gefühle zuzulassen - vom Ansprechen bis zum Streicheln. Und das gilt in gleicher Weise auch für die Betroffenen selbst“.

► Zu Jahresbeginn findet am Sonntag, den 5. Jänner 2014, im Congress Casino Baden eine Benefiz Matinee zugunsten des Landesverbandes Hospiz NÖ statt. Der Kabarettist Gery Seidl wird dabei sein Programm „Total Spezial“ präsentieren.

► Ein Hospizteam für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wurde in Mödling gegründet. Ansprechpartnerin: Christine Merschl (c.merschl@hospiz-noe.at oder 0664/833 96 50)

[www.hospiz-noe.at](http://www.hospiz-noe.at)



# Ein Stück in der Trauer gehen

Jeder Wanderer weiß, dass seine Wegkameraden den tiefen Schmerz kennen, den er selbst erlebt. Das erleichtert das Öffnen und macht Hoffnung, dass die eigene Schmerzwellen eines Tages sanfter wird und seltener kommt.



Im Vorjahr hat sich im Raum Krems in Kooperation mit der Bestattung Krems eine Trauerwandergruppe zusammengefunden. Rund vier Mal pro Jahr finden sich zwischen fünf und zehn Trauernde zusammen. Sie machen sich auf den Weg, um gemeinsam ein Stück in ihrer Trauer zu gehen. Ausgestattet sind die Trauernden dabei mit stimmungsvollen Texten und Gedichten, die zum Nachdenken anregen.

Eine Wanderung dauert zwischen 1,5 und 2 Stunden. Im Lauf der Wanderung finden sich immer wieder neue Grüppchen. Über Gespräche, die von Alltäglichem wie dem Wetter bis zu ernstesten Trauererfahrungserzählungen reichen, lernen die Wanderer einander näher kennen. Auch Tränen finden hier ihren Platz.

Jeder Wanderer weiß, dass seine Wegkameraden den tiefen Schmerz kennen, den er selbst erlebt. Das erleichtert das Öffnen und macht Hoffnung, dass die eigene Schmerzwellen eines Tages sanfter wird und seltener kommt. „Die Gruppe tut gut und irgendwie sitzen wir alle im gleichen Boot. Es tut gut miteinander zu weinen, aber auch miteinander zu lachen. Hier ist beides ohne Druck erlaubt“, so das Resümee der Teilnehmer.

## Lehrgang

### Hospiz Lehrgänge starten in St. Pölten und Seitenstetten

#### Hospiz-Lehrgang "Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung"

Die nächsten Lehrgänge finden in St. Pölten und Seitenstetten statt.

St. Pölten: 28. März bis 18. Oktober

#### Informationsabend St. Pölten:

Mi 15. Jänner 2014, 19-20.30 Uhr im Caritas Beratungszentrum St. Pölten, Schulgasse 10

Seitenstetten:

12. Sept. 2014 bis 18. April 2015

#### Infoabend Seitenstetten:

Mo 30. Juni 2014, 19-20.30 Uhr, Amstetten, Burgfriedstr. 10

#### Termine St. Pölten:

28.3. - 30.3. 2014  
Einführung, Lebensqualität, psychosoziale Aspekte, Ethik, Menschenbild

25.4. - 26.4. 2014  
Hospizidee und Geschichte, Einführung in die Trauerarbeit, rechtliche Dimension

23.5. - 25.5. 2014  
Kommunikation

13.6. - 15.6. 2014  
Tod und Trauer

27.6. - 28.6. 2014  
Palliative Pflege, palliative Schmerztherapie

5.9. - 7.9. 2014  
Kinder als Angehörige, Trauermodelle, Rituale und Trauerprozesse

3.10. - 5.10. 2014  
Begleitung in Krisen, Bestattungswesen, Spiritualität in der Begleitung

17.10. - 18.10. 2014  
Kommunikation in der Trauer, Reflexion und Abschluss

**Kursort:** Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

**Information und Anmeldung bei** Christine Umgeher  
Telefon: 0676/83844635  
hospiz@stpoelten.caritas.at

[www.hospiz.caritas-stpoelten.at](http://www.hospiz.caritas-stpoelten.at);  
[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)

**Anmeldeschluss:** 28.2. 2014

**Kosten:** 1.200 Euro  
Die Lehrgangskosten werden bei einer späteren Mitarbeit im Hospizdienst der Caritas refundiert.

Der Lehrgang dauert 160 Unterrichtseinheiten und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich.

Ein Praktikum von 40 Stunden ist Voraussetzung für eine spätere Mitarbeit in einem Hospizdienst. Der Lehrgang ist keine eigenständige Berufsausbildung.



# Lehrgang: Dort helfen, wo das Ende naht



Abschluss des 32. Lehrgangs für „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ in St. Pölten: Karin Thallauer (2. v. l.) Leiterin des Bereiches Familie und Pflege der Caritas in der Diözese St. Pölten, mit Lehrgangsleitung, Referentinnen, Gästen und den 18 TeilnehmerInnen des Lehrgangs.

Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten. Das heißt, sich berühren lassen von der Krankheit. Dem Schmerz. Von der Ohnmacht. Der Hoffnungslosigkeit und Trauer. Das heißt auch und gerade, Schwerkranken und Sterbenden sowie deren Angehörigen eine Stütze sein in ihrem Leid. Dass dies keine einfache Aufgabe ist, liegt auf der Hand. Menschen, die Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Hospizarbeit haben, werden im Lehrgang „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ auf ihre Tätigkeit vorbereitet.

Die Begleitung sterbender Menschen und deren Angehöriger ist eine höchst verantwortungsvolle und sensible Aufgabe. Sie erfordert entsprechend fachliche Qualifikation und eine starke Persönlichkeit. Darum sind die wesentlichen Ziele dieses Lehrgangs die Förderung des menschlichen Einfühlungsvermögens sowie die Schaffung eines individuellen Zugangs, sensibler Begegnung, hoher Aufmerksamkeit und ein flexibler Umgang mit der Thematik. Ein ehemaliger Teilnehmer erzählt: „Jeden Augenblick dieses Lehrgangs bin ich gewachsen. Es war eine Zeit der persönlichen Auseinandersetzung mit meinem Leben, meiner Familie, meinem Beruf, meinen Mitmenschen, meiner Einstellung zu Leben, Tod und Trauer – und auch mit mir.“

Der Lehrgang soll daher den TeilnehmerInnen die Grundlage dafür bieten, schwerkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebens-

phase psychisch, physisch und sozial beizustehen. Die im Lehrgang behandelten Themen reichen von Gesprächsführung, verbaler und nonverbaler Kommunikation und Gruppendynamik über medizinisches und pflegerisches Grundwissen bei palliativen PatientInnen bis hin zu verschiedenen Trauermodellen und der Gestaltung von Trauer Ritualen. So sollen die TeilnehmerInnen darauf geschult werden, die Betroffenen auf ganzheitliche Weise wahrnehmen und bestmöglich unterstützen zu können. „Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit im Hospizdienst zur Verfügung stellen wollen, oder die beruflich mit schwerkranken Menschen zu tun haben. Er richtet sich außerdem an all jene, die sich aus unterschiedlichen Gründen mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer intensiv auseinandersetzen wollen“, erklärt Lehrgangsleiterin Elisabeth Haas. Das Team des mobilen Hospizdienstes arbeitet eng mit Krankenhäusern, Ärzten und Palliativteams zusammen, um eine bestmögliche Lebensqualität der Betroffenen gewährleisten zu können. „Ehrenamtliche Mitarbeiter in der Hospizarbeit ergänzen mit ihrem Einsatz eine gute pflegerische und medizinische Betreuung, können diese aber nicht ersetzen“, betont Haas. Die Caritas Diözese St. Pölten bietet den Lehrgang „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ seit 1997 an. Seither haben dieses Programm 610 Personen in 32 Lehrgängen durchlaufen.

Das Herz jeder Hospizarbeit sind die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Im Lehrgang „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ werden sie auf ihre Rolle als BegleiterInnen vorbereitet.

# Resilienz oder das „Stehaufmännchen-Prinzip“

Ein großer Teil des Lebens jedes Menschen besteht darin, bestimmte Herausforderungen, die das Leben stellt, zu meistern. Diese können alltäglich, aber auch sehr belastend sein.

Belastungen wie Krankheit, Verluste und außergewöhnliche Lebensereignisse machen den Menschen zeitlebens zu schaffen! Dabei ist bekannt, dass Menschen diese Situationen unterschiedlich erleben. Manche stößt bereits ein „leichter Windstoß“ um, andere wiederum „stehen wie ein Fels in der Brandung“. Die Fragen, die sich daraus ergeben, sind: Warum bewältigen manche Menschen Krisen leichter als andere, und woher nehmen diese die Kraft scheinbar Unerträgliches so zu bewältigen [7]?

Ein großer Teil des Lebens jedes Menschen besteht darin, bestimmte Herausforderungen, die das Leben stellt, zu meistern. Diese können alltäglich, aber auch sehr belastend sein. Herausforderungen des Alltags schaffen wir mit problemlösenden Fähigkeiten, die bereits erlernt wurden. Wenn bei der Lösung oder bei der Bewältigung schwieriger Situationen ein besonderer Aufwand verbunden ist, spricht man von Coping („to cope with – mit etwas fertig werden“) – das heißt, es werden bestimmte Strategien zur Problemlösung eingesetzt [1]. Wenn Belastungen und Bedrohungen des Lebens dauerhaft weitgehend ohne negative Folgen bewältigt werden, wird in diesem Zusammenhang in der Forschung von Resilienz gesprochen. Der Begriff Resilienz stammt aus dem englischen „resilience“, und bedeutet: „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität“ [2].

Resilienz bedeutet die erfolgreiche Bewältigung von „belastenden oder bedrohlichen“ Herausforderungen des Lebens [3]. In der Psychologie wird von Resilienz gesprochen, wenn Menschen durch körperliche und seelische Stärke Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigungen meistern [4]. Resiliente Menschen besitzen demnach die Fähigkeit mit Belastungen und Stressoren erfolgreich umzugehen ohne daran zu zerbrechen, wobei sie diese nicht beseitigen, jedoch auf wirksame Weise selbst und aktiv bewerkstelligen.



DGKS Astrid Bauer, akademische Pflegepädagogin an der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflegeschule im Landeskrankenhaus St. Pölten, beim Ehrenamts-tag der Caritas am 1. Juni 2013 in St. Pölten.

Das Konzept der Resilienz entwickelte sich vor allem aus der Entwicklungspsychologie, welche in den 1970er Jahren die Risikofaktoren in der Entwicklung von Kindern untersuchte, wobei der Fokus auf diejenigen Kinder gerichtet wurde, deren Entwicklung „trotz schwierigster Bedingungen“ sehr gut war [2]. Heute spricht man von Resilienz, der Widerstandsfähigkeit in der gesamten Lebensspanne bis ins hohe Alter. Bonanno 2004 beschreibt Resilienz bei Erwachsenen folgendes: Das Aufrechterhalten von relativ stabilen, körperlichen und seelischen Fähigkeiten, bei sehr schwierigen Ereignissen, wie lebensbedrohliche Situationen oder Tod eines nahen Angehörigen [5], d. h. , dass hoch resiliente Menschen traumatische Erlebnisse selbst gut verarbeiten, und möglicherweise deshalb keine therapeutische Unterstützung brauchen, und auch in weiterer Folge keine Beeinträchtigungen auftreten.

„Resiliente Menschen wissen, dass Fehlschläge nicht das Ende bedeuten! Wie auch andere Menschen haben resiliente Menschen ihre Ängste und Zweifel. Sie haben aber gelernt, sich nicht

von ihnen überwältigen zu lassen“ [6]!  
 Jeder Mensch hat resiliente Anteile. Erwachsene können an ihren resilienten Anteilen arbeiten und diese stärken, um ihre Widerstandsfähigkeit zu verbessern und aktiv mit schwierigen Lebenssituationen umgehen zu können. Es werden sieben Schlüsselqualifikationen in der Literatur beschrieben, welche für die Fähigkeit der Resilienz von Bedeutung sind. Diese Fähigkeiten werden nach Heller 2013 als „Immunsystem der Seele“ oder noch treffender als „Stehaufmännchen-Kompetenz“ beschrieben. Die Qualifikationen sind: „Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungs- und Zukunftsorientierung“ [7].

1. Akzeptanz – die Krise mit den daraus resultierenden Gefühlen wird akzeptiert und durchlebt.
2. Optimismus – die Welt wird nicht durch eine rosarote Brille gesehen, sondern die Realität wird akzeptiert mit der positiven Möglichkeit einer Weiterentwicklung: „Das Glas wird als halbvoll betrachtet und nicht als halbleer“.
3. Selbstwirksamkeit – man bleibt selbst aktiv,

und ist dabei überzeugt, dass man selbst in dieser Situation Einfluss nehmen kann.

4. Verantwortung – man ist selbst für sich verantwortlich, dies zeugt von Reife und Stärke.
5. Netzwerkorientierung – soziale Kontakte sind für die Weiterentwicklung und für eine positive Beachtung wichtig, gleichzeitig braucht der Mensch aber auch konstruktives Feedback.
6. Lösungsorientierung – resiliente Menschen suchen nach Lösungen, nach neuen Lebenseinstellungen und werden selbst aktiv.
7. Zukunftsorientierung – die Zeit ist im Fluss, nichts bleibt ewig so wie es ist, Veränderungen sind ein Teil des Lebens. Man plant neue Ziele, hat die Möglichkeit auf ein neues Ziel hinzu- arbeiten und weiß, dass die Zeit auch „Wunden heilen bzw. lindern kann“ [4].

**Astrid Bauer**

*„Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen!“* Franz von Assisi

**Literatur:**

[1] Kulbe, Annette (2009): Grundwissen Psychologie, Soziologie und Pädagogik. Lehrbuch für Pflegeberufe. 2. überarbeitete Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH. S. 41.

[2] Fröhlich-Gildhoff, Klaus / Rönau-Böse, Maïke (2011): Resilienz. 2. durchgesehene Auflage. München: Ernst Reinhard Verlag. S. 9. / S. 13.

[3] Greve, Werner / Leipold, Bernhard / Meyer, Tamara (2009): Resilienz als Entwicklungsergebnis: Förderung der individuellen Adaptivität. In: Linden Michael, Weig Wolfgang (2009): Saluotherapie in Prävention und Rehabilitation. Köln: Deutscher Ärzte Verlag. S. 173f.

[4] Martens, Jens-Uwe / Kuhl, Julius (2009): Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen. 3. aktualisierte und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer GmbH. S. 147.

[5] Boss, Pauline (2008): Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger. S. 80f.

[6] Wagner-Link, Angelika (2010): Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. Vollständig überarbeitete Neuauflage. Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung. S. 213.

[7] Heller, Jutta (2013): Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. München: Gräfe und Unzer Verlag. S. 8f.

# Weiterbildung für MitarbeiterInnen

Der Weiterbildungstag für ehrenamtliche MitarbeiterInnen des Mobilien Hospizdienstes am 1. Juni 2013 stand unter dem Thema Resilienz. Die Fähigkeit, gut mit belastenden Situationen umzugehen bzw. diese Fähigkeit zu erlernen, ist gerade in der Hospizarbeit immer ein Thema. Im Vortrag von Astrid Bauer und in diversen Workshops konnten etwa 70 TeilnehmerInnen sich mit dem Thema beschäftigen und stärkende Möglichkeiten kennenlernen, um das „Da-Sein“ leben zu können, ohne krank oder ausgebrannt zu werden. An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen Referentinnen bedanken, die uns mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen neue Sichtweisen dargebracht haben. Besonderer Dank gilt den beiden Musikerinnen, Barbara Koppensteiner und Veronika Großberger. Durch das gemeinsame Tönen, Singen, Klatschen und Tanzen wurden unsere Herzen berührt und so der Tag zu einem Fest der Begegnung.

So wünsche ich mir und allen haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen noch viele lichtvolle Stunden der Begegnung mit einem fürsorglichen Blick auf uns selbst.

**Elisabeth Haas**



Barbara Koppensteiner und Veronika Großberger berührten mit Singen, Klatschen und Tanzen die Herzen der TeilnehmerInnen.

70 TeilnehmerInnen mit Elan, Schwung und Begeisterung beim Ehrenamtstag in St. Pölten.



## Trauerangebote des Mobilen Hospiz- dienstes der Caritas der Diözese St. Pölten

### Mut zur Trauer

Schon immer haben sich die Menschen in Zeiten der Trauer getröstet und gegenseitig gestärkt. Trauern beinhaltet den Wunsch allein zu sein, genauso wie die Sehnsucht nach Begegnungen mit anderen Betroffenen. Die Wege des Trauerns sind sehr individuell und doch gibt es Gemeinsamkeiten, deren Austausch entlastend und bereichernd sein kann.

Dieser Austausch kann auf vielfältige Weise stattfinden:

- im Rahmen des persönlichen Kontaktes (Familie, Freunde, Nachbarschaft)
- in einem Einzelgespräch mit einem geschulten Mitarbeiter
- im geschützten Rahmen einer Gruppe über das Erlebte sprechen
- im gemeinsamen Tun (z.B. spaziergehen, wandern,.....)
- durch einen Anruf am Trauerteleson

### Trauergruppe in St. Pölten

**Wann:** ab 10.04.2014,  
10 Abende – 14-tägig

**Wo:** Beratungszentrum  
Caritas St. Pölten, Schulg. 10  
**Begleitung:** Christine Schubert  
Trauerbegleiterin (Ausbildung  
bei J.Canacakis)

[www.christineschubert.at](http://www.christineschubert.at)

**Auskunft und Anmeldung:**  
Christine Umgeher  
T 0676-83 844 635

### Trauerteleson

Jeden Di und Do von 18:00 bis 20:00 Uhr ist unter der Nummer 0676-83 844 299 eine Mitarbeiterin des Mobilten Hospizdienstes erreichbar. So ist es auch anonym möglich, Entlastung und Unterstützung zu bekommen.



### Offene Trauergruppe für verwaiste Eltern

**Wann:** jeden ersten Montag  
im Monat um 18.30 Uhr

**Wo:** Beratungszentrum  
Caritas St. Pölten, Schulg. 10  
**Begleitung:** Christine Schubert  
Trauerbegleiterin (Ausbildung  
bei J.Canacakis)

[www.christineschubert.at](http://www.christineschubert.at)

**Auskunft und Anmeldung:**  
Christine Umgeher  
T 0676-83 844 635  
Einstieg ist jederzeit möglich!

### Gemeinsames Wandern für Trauernde in den Regionen:

St. Pölten, Krems, Amstetten  
und Waidhofen/Ybbs

**Nächste Termine:**  
Frühjahr 2014

**Auskunft und Anmeldung:**  
Christine Umgeher  
T 0676-83 844 635

### Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

**St. Pölten:**

Beginn: 28.03.2014  
Infoabend: Mi 15.01.2014  
im Beratungszentrum der  
Caritas, Schulgasse 10,  
3100 St. Pölten

**Seitenstetten:**

Beginn: 12.09.2014  
Infoabend: Mo 30.06.2014  
im Beratungszentrum der  
Caritas, Burgfriedstraße 10,  
3300 Amstetten

**Auskunft und Anmeldung:**  
Christine Umgeher  
T 0676-83 844 635

### Veranstaltung 10-Jahres Feier

des Mobilten Hospizdienstes  
der Caritas in Waidhofen/Ybbs  
Mi 09.04.2014

### Trauer\_frei\_Räume

Unter dem Titel „Trauer\_frei\_Räume“ findet auf der Burg Rappottenstein ein gemeinsames, begleitetes Wochenende für trauernde, junge Erwachsene im Alter zwischen 17 und 27 Jahren statt.

**Termin:**

Fr 21. – So 23.03.2014

**Projektleitung:**

Landesverband Hospiz NÖ  
In Kooperation mit:  
Caritas Erzdiözese Wien  
Österr. Rotes Kreuz NÖ  
Caritas Diözese St. Pölten

### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Caritas der Diözese St. Pölten,  
3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4  
Mobiler Hospizdienst,  
3100 St. Pölten, Schulgasse 10  
Tel.: 02742/841-682  
[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)  
[www.hospiz.caritas-stpoelten.at](http://www.hospiz.caritas-stpoelten.at)

Redaktion: Elisabeth Haas, Christine Umgeher, Anita Kiefer, Karl Lahmer  
Grafik: Tanja Gastegger  
Druck: druck.at  
P.b.b. Erscheinungsort:  
Verlagspostamt St. Pölten